

ТЕСТЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ И РОДИТЕЛЕЙ (профилактика зависимости)

1. ТЕСТ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Давно известно, что болезнь легче предупредить, чем лечить. Эта банальная истина тем более актуальна, когда речь идет о болезни, полностью излечиваемой лишь в 7% случаев (именно таков процент абсолютного избавления от наркотической зависимости в развитых странах). Все родители желают добра своим детям. Калеча им жизнь, они попросту не ведают, что творят. Поэтому полезно задаться вопросом: а не унаследовали ли я от своих родителей бациллу несвободы, не кроется ли в наших семейных традициях проклятие зависимости?

Практика показывает, что родителям, "подавляющим" своих детей и насаждающим в них "несвободу", очень трудно это осознать. Между тем, первичную самодиагностику на выявление такого родового наследия можно провести, ответив на простой тест:

1. Ложась спать, думаете ли Вы о том, "что день грядущий нам готовит"?
а) всегда; б) иногда; в) никогда;
2. Переходя улицу, Вы всегда соблюдаете правила движения?
а) всегда; б) обычно; в) почти никогда;
3. Если вас вызывает к себе руководитель, Вы испытываете тревогу:
а) всегда; б) иногда; в) никогда;
4. Часто ли Вы опаздываете на встречу:
а) почти всегда; б) иногда; в) практически никогда;
5. Если Вы слышите негативный отзыв о себе сотрудников по работе, то Вы:
а) с ходу вступаете в конфликт; б) реагируете по принципу: собака лает - ветер носит; в) молча переживаете обиду;
6. В споре вы:
а) твердо и бескомпромиссно отстаиваете свою точку зрения; б) пытаетесь понять и взвесить позицию оппонента; в) предпочитаете согласиться, лишь бы не доводить дело до конфликта;
7. Если вы несправедливо наказали вашего подчиненного, то вы:
а) открыто признаете свою ошибку и извинитесь; б) никогда не признаете себя

неправым, дабы не подрывать авторитет; в) не признавая своей неправо́ты, постараетесь загладить ее, сделав что-то приятное;

8. По Вашему мнению, в воспитании детей следует руководствоваться в первую очередь:

- а) рекомендациями специалистов; б) здравым смыслом и жизненным опытом;
- в) сведениями, почерпнутыми в специальной литературе.

Посчитайте набранные Вами баллы. Система предельно проста:
в вопросах 1-3 за ответ:

- а) - 2 балла;
- б) - 1 балл;
- в) - 0 баллов.

В вопросах 4-6 за ответ:

- а) - 0 баллов;
- б) - 1 балл;
- в) - 0баллов.

Вопрос 7 за ответ:

- а) - 0 баллов;
- б) - 2 балла;
- в) - 1 балл.

Вопрос 8 за ответ:

- а) - 2 балла;
- б) - 0 баллов;

в) - 1 балл.

А теперь, посмотрим, что у нас получилось.

От 0 до 6 баллов -Вы абсолютно свободный человек. Но Ваша свобода часто "перехлестывает через край" и толкает на то, чтобы не считаться ни с кем и ни с чем. Быть может, стоит время от времени напоминать себе, что личная свобода - это прекрасно, но паровозу дорогу лучше уступать!

От 6 до 10 баллов. Ваша свобода органично сочетается со здравым смыслом и осмотрительностью в поступках.

Свыше 10 баллов. Быть может, есть смысл задуматься, обратиться за консультацией к специалисту и пройти более серьезное исследование.

Но даже если вы набрали 16 очков, то это еще не повод паниковать либо зарекаться иметь детей.

Просто в том случае, если подтвердится, что вас обременяет наследие *несвободы*, наследие

зависимости

, вам необходимо ради своего будущего и ради будущего ваших детей приложить усилия, чтобы избавиться от него. Помните: Вы действительно можете это сделать! В отличие от наркотической зависимости, зависимость как психологическое наследие благополучно снимается в 100% случаев. При том обязательном условии, что человек, на самом деле этого хочет. Если же оставить все как есть, то родители оказываются попросту неспособными по-настоящему любить своих детей. Ибо, как говорил митрополит Антоний Сурожский, "...понятие свободы неотъемлемо от любви. Свобода предполагает такую любовь и такое уважение к ближнему, что он может быть полностью собой, а не тем, чем мы хотим его видеть!.. Мы должны научиться любить так, чтобы, отдавая собственную жизнь на благо ближнего, оставлять этому ближнему свободу до конца быть самим собой".

Итак, первое, что необходимо сделать родителям для того, чтобы уберечь детей от угрозы зависимости - это избавиться от нее самим. Но это еще не все. Статистика свидетельствует: ребенок практически всегда становится наркоманом, если мать употребляла наркотические вещества во время беременности и, очень часто, - если во время беременности употреблялся алкоголь даже в небольших дозах. Об этом стоит знать и помнить всем будущим матерям и, в первую очередь, тем миллионам девочек, которые уже со школьной скамьи приобщились к рюмке, "косячку" или, тем более, к героину. Во много раз повышает риск приобретения ребенком зависимости и употребление матерью некоторых психоактивных веществ, в том числе и по медицинским показаниям. Если Вам довелось заболеть во время беременности, обязательно сообщите врачу о своем положении, чтобы он назначал лечение с учетом этого обстоятельства.

2. ТЕСТ НА САМООЦЕНКУ (для детей)

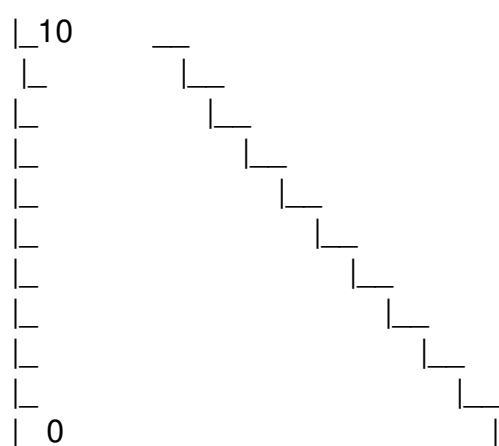
Другой выраженный фактор риска связан с таким явлением, как неадекватная, то есть не соответствующая реальным возможностям самооценка ребенка. При этом у детей и подростков, входящих в группу риска, самооценка, как правило, занижена. Оно и понятно: в зависимость чаще всего попадает человек, считающий себя слабым, не способным к самостоятельным поступкам, неумным и т.п.

Согласно определению, данному в психологическом словаре, самооценка толкуется как "оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей". И далее: "От самооценки зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам". Низкая самооценка - это психологический комплекс неудачника. Первая фраза по поводу любой ошибки или неудачи у людей с низкой самооценкой - "Ну что я мог поделаться?" С внешней стороны таких людей обычно выдает беспричинная суетливость, стремление спрятаться за спину других, неуверенность в себе и растерянность, а то и паника при любых неожиданностях.

Добавим, что и в завышенной самооценке нет ничего хорошего. Поэтому

психотерапевтическая задача заключается в приведении самооценки к нормальному уровню, соответствующему реальным возможностям личности (идеальный вариант - верхняя планка этих возможностей), то есть в одних случаях повысить, в других - понизить.

Простейшие способы выяснения уровня самооценки ребенка вполне доступны любому родителю. Для этого совсем необязательно обращаться к специалисту. Вот один из таких доступных всем способов. Нарисуйте на чистом листе бумаги лесенку из 10 ступенек (для старших подростков это может быть просто вертикальная шкала от 0 до 10).



Дайте вашему ребенку следующую инструкцию:

- Представь себе, что на верхней ступеньке этой лесенки находятся самые лучшие дети на свете - самые умные, красивые и т.д., у них все получается, их любят родители, ими не нахвалятся учителя. А на самой нижней ступеньке те, кто прогуливает школу, плохо учится, не может ни в чем добиться успеха, не слушает родителей. Все остальные дети расположились на других ступеньках между этими крайностями. Одни выше, другие ниже. Как, по-твоему, где твое место на лестнице в данный момент?

Если ваш ребенок поместил себя на одной из 3-х нижних ступеней - это тревожный симптом. Увидев такую картину, задайте себе вопрос: когда и за что я последний раз говорил (ла) сыну (дочери) "ты у меня молодец! "? Если такое случилось давно, либо вы

вообще затрудняетесь вспомнить что-либо подобное - дело плохо. Похоже, назрела необходимость срочно пересмотреть кое-что в отношениях с ребенком, а быть может, и в семейном укладе в целом. И немедленно! Иначе можно оказаться в той самой ситуации, когда близок локоток, да не укусишь!

Как же поправить дело? Первое - ни в коем случае не спешите переубедить ребенка, уверяя, что он (она) лучше всех на свете. Результат будет прямо противоположным. Во-первых, вам не поверят. Во-вторых, увидят в такой реакции подтверждение собственной ничтожности ("видно, меня и впрямь считают недоумком, коль скоро пытаются, как маленькому, откровенно вешать лапшу на уши и не считаются с моим мнением даже относительно меня самого"). Не стоит повторять прошлые ошибки. Как уже сказано, отношения надо видоизменить немедленно. Итак, примем мнение ребенка. Считаешь себя очень плохим, значит, так оно и есть - кому и знать, как не тебе. Парадоксальным образом, тем самым не на словах, а на деле мы даем своему чаду возможность ощутить себя самого как ценность!

Далее. Если оказалось, что мы давно не говорили сыну или дочери: "какой ты у меня молодец!" - то перед нами отличный повод сделать это. Ведь, поставив себя на невысокое место, наш ребенок продемонстрировал не только низкую самооценку, но и высокую критичность, возможно - объективность, безусловно - честность и мужество. Разве это не достойно похвалы? Наконец, естественное желание опровергнуть убеждение дорогого нам человека в том, что он плохой, тоже можно (и нужно!) использовать с пользой. Только делать это в нашем случае стоит, не вступая с ним в противоречие.

- Ты говоришь, что учителя тебя ругают - это правда. А есть ли кто-либо из учителей, кто ругает меньше других? А может, кто-то не ругается вовсе? А бывало так, что учителя тебя хвалили? А за что именно?

Принимая мнение ребенка о себе как о плохом, нужно сосредоточить его внимание на том хорошем, что, разумеется, в нем есть, на тех успехах, которые были. Это непросто. Тут не работают готовые схемы. Недопустима игра и лукавство. Необходим искренний интерес. Чтобы добиться этого и быть спонтанным, поставьте себе задачу: в беседе узнать о каком-то новом для вас достижении или неожиданном качестве ребенка. Обратите внимание на то, как изменится его лицо при приятном воспоминании. Оно просветлеет в буквальном смысле слова.

Ну а как быть, если наше чадо по-хозяйски обосновалось на одной из 3-х верхних ступеней? Здесь полезно прежде чем делать какие-либо выводы, задать несколько уточняющих вопросов (вообще никогда не следует стесняться задавать вопрос. Любое, даже мелкое, непонимание может повлечь за собой последствия). Ну, например: какие конкретно данные подтверждают право на высокое место? В каких областях ты особенно успешен? Достиг ли ты в них совершенства или есть возможности роста? А имеются ли у тебя недостатки? Есть ли среди твоих одноклассников или знакомых кто-то, кто лучше тебя? Что ты думаешь о тех, кто не столь успешен?

Вы можете задавать и любые другие вопросы. Главное прояснить: ребенок искренне верит в то, что его объективные достижения дают право на высокую позицию и при этом способен критично оценить себя, или же он просто субъективно убежден в собственной исключительности? В первом случае при уважительном отношении к сверстникам нет причин для беспокойства, даже если заслуги несколько преувеличены. А вот во втором, так же, как и при заниженной самооценке - есть повод задуматься и пересмотреть отношения.

При этом, как и в случае с низкой самооценкой, главное - это не поддаваться импульсам и не делать резких движений. Вне зависимости от результатов нашего исследования, в некоторых случаях полезно и даже необходимо отмечать, что ребенок в чем-то превосходит товарищей. К примеру, участнику спортивных состязаний без уверенности в своих силах и веры в победу не обойтись. А чтобы маленький чемпион не возгордился, необходимо всякий раз напоминать:

- Да, ты молодец, ты действительно лучше многих на беговой дорожке. Но только на беговой дорожке. И то, что твои сверстники бегут медленнее, ни в коей мере не означает, что они меньше тебя заслуживают уважения.

Если же дело все-таки зашло слишком далеко, то наилучшим выходом из ситуации представляется: дать возможность ребенку убедиться на собственном опыте в несоответствии столь высокой самооценки реальному положению вещей. То есть, как бы признав его исключительность, предоставить возможность самостоятельно действовать в тех ситуациях, где такая исключительность необходима для достижения успеха (за исключением, разумеется, случаев, когда возможна реальная угроза жизни и здоровью ребенка). Синяки и шишки, в которых некого винить кроме себя любимого, - лучшее лекарство от излишней самоуверенности и заносчивости.

Такое практическое вразумление реальной жизнью можно с успехом дополнять и словесным. Опять-таки не вступая в прямое противоречие. Для этого даже не очень верующие родители могут с успехом использовать Священное Писание. Практика показывает, что многие дети неохотно читают Библию. Вместе с тем, почти все, включая старших подростков, с интересом слушают устные пересказы Евангельской истории, примеров из жизни святых. В такой форме нередко воспринимаются взгляды, понятия, нормы поведения, категорически отвергаемые при обычном общении со взрослыми. В тех же целях можно использовать сказки, мифы, житейские истории, не имеющие, на первый взгляд, отношения к ребенку, но заключающие в себе определенную мораль.

3. ПРЕСТУПЛЕНИЕ И НАКАЗАНИЕ (допустимы ли телесные наказания?)

- Не противоречить... Рассказывать притчи и сказки... Что же это получается? Вообще нельзя наказывать детей? - возможно, спросите Вы.

Можно. И нужно. Но, вот, как и за что - это вопрос. И вопрос серьезный. В семьях из группы риска, в семьях с так называемыми доминантными (подавляющими) родителями царит произвол. Отношения там строятся на потребности родителей владеть и удерживать, а также вытекающих из этой потребности эмоциях.

Между тем в семьях, где дети воспитываются в результате "свободными" и не попадающими в зависимость, осознанно или бессознательно существуют свои семейные законы. В этих семьях ребенку отчетливо ясно, когда и по какой причине он может быть наказан, а когда нет.

При выборе формы наказания важно, чтобы оно не было садистским по характеру, то есть не ставило целью причинение страданий и унижение. И в этой связи часто возникает вопрос: а насколько допустимы телесные наказания? Существуют различные точки зрения на это. Наиболее исчерпывающим и психологически точным представляется взгляд выдающего русского врача, педагога и мыслителя Н.И.Пирогова. Говоря о смысле и цели телесных наказаний, он выделяет три аспекта, три цели, которые хотят достичь родители:

- 1). Выместить причиненную проступком ребенка обиду.
- 2). Пристыдить.
- 3). Устрашить.

О первом члене этой триады Николай Иванович отзывался так: "Мечь... чувство не свойственное ни христианству, ни здоровой нравственности, руководившее только первобытных законодателей младенствующего общества". Подтверждением этих слов служит резкий всплеск числа случаев жестокого обращения с детьми в нашем сегодняшнем обществе, в первобытности и младенчестве (в смысле недоразвитости) которого сомневаться, увы, не приходится. Именно мечью за ущемленное чувство собственника руководствуются, как правило, родители, которые подавляют проявления свободы воли своих детей. Дети таких родителей *не стыдятся* заслужить телесное наказание. Они боятся только боли. В таких условиях подобные наказания лишь способствуют развитию лукавства и раздвоению личности. "Покуда розга в виду - все хорошо и в приличном виде; когда исчезла из виду - кутеж и разлив... Неужели нужно у ребенка поставить совесть в зависимости от розги?" - задает сакраментальный вопрос Николай Иванович.

Вряд ли есть необходимость еще что-то добавлять к словам великого ученого. Можно лишь повторить: предупредить возникновение зависимости возможно практически на 100%. Полностью избавиться от нее можно лишь в 7% случаев. Выбор за Вами...